



TRAININGSPLAN EICHWALDER KAMPFSPORT-SCHULE E.V



MONTAG

| UHRZEIT | RAUM | INHALT | ZIELGRUPPE |
|---------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| 18:00 – 19:20 | Sportraum Humboldt-Grundschule | Yoga | Jugend & Erwachsene |
| 19:30 – 21:00 | Sportraum Humboldt-Grundschule | Gesundheitssport & Selbstverteidigung | Senioren ab 50 Jahren |
| 19:45 – 21:00 | Radelandhalle Eichwalde | Yoga | offen |
| 17:00 – 18:15 | Sporthalle Paul Dessau Gesamtschule Zeuthen | Kickboxen | Kinder, Jugend und Erwachsene |

DIENSTAG

| | | | |
|---------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 20:00 – 21:30 | Sporthalle Eichwalde | European Kempō Karate | Jugend & Erwachsene |
|---------------|----------------------|-----------------------|---------------------|

MITTWOCH

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|--------|
| 17:00 – 18:00 | Sporthalle Paul Dessau Gesamtschule Zeuthen | European Kempō Karate | Kinder |
| 18:00 – 19:00 | Sporthalle Paul Dessau Gesamtschule Zeuthen | European Kempō Karate | Jugend |

DONNERSTAG

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|-----------------------|
| 18:30 – 19:30 | Sporthalle Paul Dessau Gesamtschule Zeuthen | Escrima | Jugend & Erwachsene |
| 19:30 – 21:00 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Erwachsene & Senioren |

FREITAG

| | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 15:30 – 16:45 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Kinder von 6 – 9 Jahren |
| 17:00 – 18:30 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Kinder von 10 – 13 Jahren |
| 18:30 – 20:00 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Jugend & Erwachsene |
| 20:00 – 21:30 | Sportraum Humboldt-Grundschule | Yoga | offen |

SONNTAG

| | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 10:00 – 11:00 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Vorschulkinder |
| 10:45 – 12:00 | Sportraum Humboldt-Grundschule | European Kempō Karate | Kinder & Jugend ab 7 Jahren |

RÄUME

| SR | SH | RL | SZ |
|--|---|--|---|
| Sportraum Humboldt-Grundschule Stubenrauchstraße 73-76, 15732 Eichwalde | Sporthalle Eichwalde Stubenrauchstraße 77, 15732 Eichwalde | Radelandhalle Eichwalde Stubenrauchstr. 17, 15732 Eichwalde | Sporthalle Paul Dessau Gesamtschule Zeuthen Schulstraße 4, 15738 Zeuthen |



✉ info@kampfkunst-eichwalde.de
 📧 www@kampfkunst-eichwalde.de
 ☎ 0179 - 39 69 45 6
 📞 0179 - 39 69 45 7
 📍 Seestr. 53
 15738 Zeuthen

